

меню (1,5-3 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко 3,2%, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-144, Б-4, Ж-6, У-18, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
30	Батон белый	ККАЛ-79, Б-2, Ж-1, У-15
180	Какао утренний аромат <i>Ванилин, Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-90, Б-3, Ж-3, У-12
Итого за Завтрак		ККАЛ-346, Б-9, Ж-14, У-45, С-1
Завтрак 2		
100	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-33, У-8
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-33, У-8
Обед		
150	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-114, Б-4, Ж-5, У-12, С-3
60	Биточки детские из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-176, Б-9, Ж-14, У-5
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
100	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-132, Б-4, Ж-3, У-25
150	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-42, У-10
20/20	Хлеб пшеничный + ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-89, Б-3, У-18
Итого за Обед		ККАЛ-578, Б-20, Ж-23, У-72, С-4
Полдник		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
150	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-44, У-9
Итого за Полдник		ККАЛ-210, Б-4, Ж-5, У-36
Ужин		
190	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-171, Б-5, Ж-8, У-19, С-19
180	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-29, У-7, С-5
20/10	Хлеб пшеничный /ржаной <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-65, Б-2, У-13
Итого за Ужин		ККАЛ-265, Б-7, Ж-8, У-39, С-24
Итого за		ККАЛ-1 432, Б-40, Ж-50, У-200, С-29

Заведующий
МБДОУ

Калькулятор

Шеф повар

меню (3-7 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	Каша Рисовая молочная <i>Рис, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Сахар-песок, Соль йодированная</i>	ККАЛ-192, Б-6, Ж-8, У-25, С-1
5	Масло сливочное	ККАЛ-33, Ж-4
40	Батон белый	ККАЛ-105, Б-3, Ж-1, У-21
200	Какао утренний аромат <i>Ванилин, Какао-порошок, Молоко сухое 25%, Сахар-песок</i>	ККАЛ-100, Б-4, Ж-4, У-13
Итого за Завтрак		ККАЛ-430, Б-13, Ж-17, У-59, С-1
<u>Завтрак 2</u>		
150	Напиток Росинка чайный <i>Чай, Сок фруктовый, Сахар-песок</i>	ККАЛ-49, У-11
Итого за Завтрак 2		ККАЛ-49, У-11
<u>Обед</u>		
200	Похлебка бобовая <i>Горох сухой, Картофель св, Морковь св, Лук репка, Масло растительное, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка), Лавровый лист</i>	ККАЛ-152, Б-6, Ж-6, У-16, С-4
80	Биточки детские из мяса <i>Свинина п/ф, Говядина односортовая для руб. изделий, Хлеб белый, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Яйцо столовое, Соль йодированная</i>	ККАЛ-235, Б-12, Ж-18, У-6
50	Соус Красный <i>Морковь св, Лук репка, Мука в/с, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная, Зелень сухая (укроп, петрушка)</i>	ККАЛ-25, Ж-1, У-2, С-1
120	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-158, Б-5, Ж-3, У-30
200	Напиток из изюма, яблок <i>Изюм, Сахар-песок, Яблоки</i>	ККАЛ-56, У-14, С-1
20/30	Хлеб пшеничный + ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-107, Б-4, У-22
Итого за Обед		ККАЛ-733, Б-27, Ж-28, У-90, С-6
<u>Полдник</u>		
50	Плюшка Дачная <i>Мука в/с, Масло растительное, Молоко сухое 25%, Яйцо столовое, Сахар-песок, Дрожжи сух, Масло сливочное, Соль йодированная, Ванилин</i>	ККАЛ-166, Б-4, Ж-5, У-27
200	Кисель из облепихи <i>Облепиха св/мор, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККАЛ-59, У-12, С-1
Итого за Полдник		ККАЛ-225, Б-4, Ж-5, У-39, С-1
<u>Ужин</u>		
210	Рагу овощное <i>Картофель св, Морковь св, Капуста св, Лук репка, Молоко сухое 25%, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККАЛ-189, Б-5, Ж-9, У-21, С-21
200	Чай апельсиновый <i>Чай, Сахар-песок, Апельсины св</i>	ККАЛ-33, У-8, С-6
20/20	Хлеб пшеничный /ржаной. <i>Хлеб белый, Хлеб ржаной</i>	ККАЛ-83, Б-3, У-17
Итого за Ужин		ККАЛ-305, Б-8, Ж-9, У-46, С-27
Итого за		ККАЛ-1 742, Б-52, Ж-59, У-245, С-35
Заведующий МБДОУ	Калькулятор	Шеф повар